

¡Panqueques!

Procedimiento para todas las recetas:

Mezclar bien para que no queden grumos: en licuadora, o con batidor manual o eléctrico. Un cucharón chico o una cuchara de servir será la medida para cada panqueque. Cada vez que vuelque la preparación a cocinar, la sartén debe estar caliente para que el panqueque no se pegue. Untar con aceite la sartén para cada panqueque, excepto si esta tiene teflón. Cuando se hayan levantado un poco los bordes o cuando se le hayan hecho agujeritos, es el momento de darlos vuelta para cocinar del otro lado.

1) Receta tradicional: *Cant para 10 a 12 unidades

Harina de trigo refinada, 100g (1 taza de 200cc)
Leche, 280cc
Huevo, 1 u
Aceite, 20cc (2 cucharadas sopa)

2) Con harina de trigo integral:

Iguales cantidades y no es necesario el aceite como ingrediente.
Nota: 100g harina integral = 175cc (En taza de té: 2cm debajo del borde)

3) Con avena extrafina:

Harina de trigo integral, ½ taza
Avena extrafina, ½ taza
Leche, 300cc
Esencia de vainilla, 1 cdita.
Huevo, 1

Nota: Pueden hacerse con textura gruesa. En este caso no licuar, sino solo mezclar bien los ingredientes secos, luego incorporar la leche. Agregar por último el huevo y luego batir un poco.

4) Masa dulce, con avena y queso untable:

Harina leudante, 1 taza
Avena arrollada, 1 taza
Azúcar mascabado, 2 cdas soperas
Queso untable descremado, 2 cdas soperas
Huevos, 2
Leche descremada, 2 tazas

5) De avena y banana:

1 banana madura
100g avena (1 taza grande, de 250cc)
150cc leche
1 cdita. de canela o cacao amargo
1 huevo

Primero licuar 1 minuto todo menos el huevo. Agregarlo y licuar algunos segundos más.

Nota: Estos panqueques quedan más gruesos, por lo que pueden hacerse con menor diámetro. Sugiero dimensiones como una galletita y salen 30 unidades. Se pueden comer solos, ya que son dulces, húmedos y gustosos!

6) De avena arrollada (En ojuelas):

Avena, 1 taza
Leche, 1 taza
Esencia vainilla, 1 cdita.
Huevos, 2

7) De avena extrafina y pan rallado:

Avena extrafina, 1 taza
Pan rallado, $\frac{1}{2}$ taza
Leche, 2 tazas
Huevo, 1
Opcionales, ejemplos: Sal, perejil bien picado, hojitas frescas de orégano, ajo picado, ajo en polvo, aromáticos disecados y

molidos: orégano, estragón, perejil, ají molido, condimento para pizza.

Preparación:

Poner a remojar en leche la avena y el pan rallado, con los condimentos que desee. Batir ligeramente el huevo e incorporarlo. Mezclar bien.

Nota: Se comen sin enrollar. Con queso untable y acompañando una ensalada de hortalizas crudas. O cortado en cuadraditos e incorporado a una ensalada de hortalizas crudas. O colocando sobre estos hortalizas asadas, como berenjena, calahorra, morrón, zucchini, hinojo, calabaza.

8) De féculas de maíz y mandioca. Sin TACC:

Huevos, 2
Sal o polvo de hornear
Fécula de maíz, 2 tazas al ras
Fécula de mandioca, 1 cucharada
Leche, $\frac{1}{2}$ litro

Batir primero los huevos con la sal, un poco hasta que quede más líquido. Luego agregar de a poco las féculas, alternando con la leche mientras se revuelve para mezclar y luego se bate para que no queden grumos.

9) De harina de arroz. Sin TACC.

Huevo, 1
Harina de arroz, 100g
Leche, 150cc
Aceite, 1 cucharadita
Sal, 1 pizca

Procedimiento igual a la receta anterior.

Rellenos dulces:

- ❖ Dulce de leche
- ❖ Dulce de leche y coco rallado
- ❖ Dulce de leche con chocolate
- ❖ Manzana roja rallada gruesa o hervida + canela
- ❖ Mermeladas
- ❖ Miel y nueces picadas
- ❖ Miel y almendras
- ❖ Miel y semillas de anís
- ❖ Queso untable con frutas rebanadas. Ej. frutilla, pera, durazno, kiwi, ananá
- ❖ Queso untable con pasas de uva o arándanos
- ❖ Azúcar y jugo de limón
- ❖ Banana pisada
- ❖ Ricota con azúcar mascabado
- ❖ Pasta de avellanas (Ej. Nutela)
- ❖ Dulce de membrillo o de batata

Rellenos salados: (Se consumen fríos)

- ✓ Fetas de queso de máquina
- ✓ Lechuga mantecosa + queso de máquina
- ✓ Queso de máquina + aceitunas
- ✓ Guacamole
- ✓ Humus
- ✓ Trocitos de picles
- ✓ Hojas frescas de albahaca + ajo fresco picado

Canelones:

(Se consumen calientes y se comen con o sin salsa)

- ❖ Acelga y carne picada
- ❖ Espinaca y ricota
- ❖ Pollo desmenuzado, ricota y mostaza
- ❖ Brócoli con sus hojas hervido y ricota
- ❖ Calabaza y roquefort
- ❖ Calabaza y atún
- ❖ Berenjena + morrón rojo asados y queso fresco
- ❖ Berenjena al vapor espolvoreada luego con canela y queso pategrás rallado grueso
- ❖ Pollo y cebolla morada
- ❖ Caballa y cebolla cocida
- ❖ Queso fresco y cebolla
- ❖ Coliflor y zanahoria rallada cocidos, huevo mezclado en crudo